



නව යොවුන් වියට මුහුණ දෙමු

ලමා විය පසුකොට ඔබ ළඟා වී සිටින මේ ජීවිතයේ සුන්දරතම අවධිය එනම් අවුරුදු 10-19 අතර වයස් කාලය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින් වේ. කුණාටු සමය, සංක්‍රාන්ති සමය, තුරුණු වියේ දොරකඩ යන විවිධ නම්වලින් මේ අවධිය හැඳින්වේ. මේ කාලයේ දී ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමට පටන් ගනී. ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමත් සමග කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් රාශියක් ඇති වේ. මේ වෙනස්කම් ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශවයට ම පොදු ඒවා ද, වෙනස් ඒවා ද විය හැකි ය. මෙම වෙනස්කම් ස්වාභාවිකව ම ඇති වන ඒවා වුවත් ඒ පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වී සිටීමෙන් එම අවධියට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ය.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අනතුරු, ආපද, අපචාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා යන අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය සරල දැනුමක් ලබා ගන්නා මතක ද?

මෙම පාඩමේ දී ඔබට, ගැහැනු සහ පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය ද නව යොවුන් වියේ දී සිදු වන වෙනස්කම් ද ඉගෙන ගත හැකි අතර, නව යොවුන් වියේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගත හැකි වේ.



ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

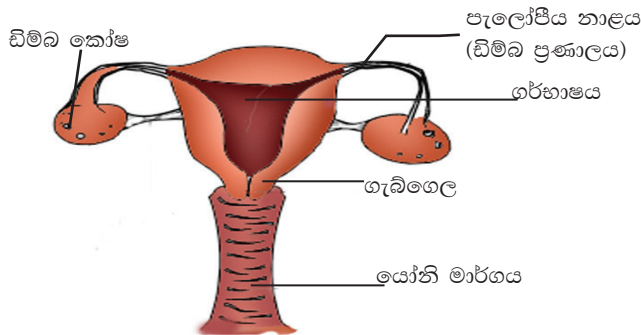
ඔබ ඔබේ මවගේත් පියාගේත් සංයෝජනයකි. ඔබ මෙලොවට ජනිත කළේ ඔවුන්ය. අනාගතයේ දිනෙක ඔබ ද මවක හෝ පියෙකු වනු ඇත. දරුවන් බිහි කිරීම මිනිස් සංහතියේ පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වේ. මෙසේ වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයකුගේ ම ලක්ෂණයකි. වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති හැඩගැසී ඇත.

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගිකම, මානසික සහාය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින් වේ.

ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහයන් හා කාර්යයන් පැහැදිලි කර ගනිමු.



ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



14.1 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

පියාගේ ශුක්‍රාණුවක් සමග මවගේ ඩිම්බයක් එක් වීමෙන් නව ජීවියෙකු බිහි වීමට අවශ්‍ය කලලය තැනේ. මෙම කලලය මවගේ ගර්භාෂය තුළ තැන්පත් වී බිළිඳු දරුවෙකු බවට වැඩී නව මසකට පසු බිහි වන තෙක් ගර්භාෂය තුළ පෝෂණය හා රැකවරණය ලබයි. පේශිමය අවයවයක් නිසා කලලය විශාල වන විට ගර්භාෂය ඇදී විශාල වේ.

ගර්භාෂය යෝනි මාර්ගය මගින් පිටතට විවෘත වේ. පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රය යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කර ශුක්‍ර තරලය මුද්‍රා හැරිය විට එහි ඇති ශුක්‍රාණු ගර්භාෂයට ඇතුළු වේ. ඩිම්බ ප්‍රණාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් ඩිම්බය හා එක් වේ. මෙවැනි එක් වීමක් සිදු වී දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සිදු නොවුනොත්, ගර්භාෂයේ පටක ස්වල්පයක් කැඩී රුධිරය සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිට වේ. දින 28 කට වරක් සිදු වන එම සිදු වීම ඔසප් වීම ලෙස හැඳින් වේ.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයවයන් සිදු කරන කාර්යයන්

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. ඩිම්බ කෝෂය | ඩිම්බ නිපදවීම |
| 2. පැලෝපිය නාළය (ඩිම්බ ප්‍රණාලය) | ඩිම්බ කෝෂයෙන් මුද්‍රා හැරෙන ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගෙන යාම |

3. ගර්භාෂය

ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග පැහැණු පසු ඇති වන කලලය බිළිඳු දරුවකු ලෙස මව් කුසෙන් බිහි වන තෙක් පෝෂණය හා රැකවරණය ලබා දීම

4. යෝනි මාර්ගය

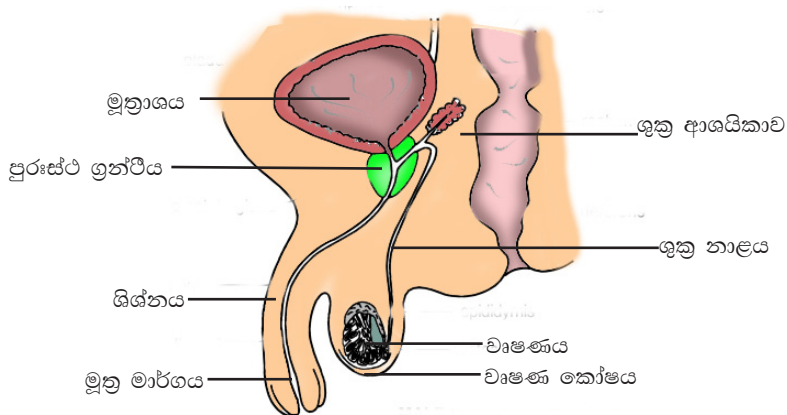
පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රිය මගින් ගැබ් ගෙල ආසන්නයට ශුක්‍රාණු ඇතුළු කිරීම, ආර්තව රුධිරය පිට වීම, දරු ප්‍රසූතිය සිදු වීම.



පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරව දිස්වන අවයව කිහිපයකින් සමන්විත වේ. කලලයක් සෑදීමට අවශ්‍ය පිතෘ සෛලය වන ශුක්‍රාණු නිපදවෙන්නේ වෘෂණ තුළය. මේ සඳහා අවශ්‍ය අඩු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට වෘෂණ කෝෂ ශරීරයෙන් පිටත පිහිටා ඇත.

ශුක්‍ර ආශයිකා මගින් ශ්‍රාවය කරන ද්‍රව්‍ය ශුක්‍ර තරලයට එක් වේ. ලිංගික ක්‍රියාවලියේ දී ශුක්‍ර තරලය ස්ත්‍රී යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කිරීමට ශිශ්නය උපකාරී වේ.



14.2 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයවයන් සිදු කරන කාර්යයන්

1. වෘෂණය - ශුක්‍රාණු නිපදවීම
2. වෘෂණ කෝෂ - ශරීරයෙන් පිටත වෘෂණ බහා තැබීම
3. ශිශ්නය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළට ශුක්‍ර තරලය ඇතුළු කිරීම
4. පුරුස්ථ ග්‍රන්ථිය - ශුක්‍රවල පෝෂණයට සහ පිහිනා යාමට අවශ්‍ය ස්‍රාව නිපදවීම



නව යොවුන් වියේ දී ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම

අවුරුදු 10-11 වයස පමණ වන විට ගැහැනු දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිරිමි දරුවන්ට වඩා වැඩි ය. මේ වයසේ දී ගැහැනු දරුවන් පිරිමි දරුවන්ට වඩා උස් මහත් බවක් පෙන්වයි. ඒ ගැහැනු දරුවන්ගේ නව යොවුන් විය ආරම්භයත් සමග ය. අවුරුදු 16-18 වන විට පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධනය ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධනයට වඩා වේගවත් වේ.

ගැහැනු, පිරිමි දෙපක්ෂයේම ළමා අවධියේදී අක්‍රියව පැවති ප්‍රජනක පද්ධතිය නව යොවුන් වියේ දී ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත් වේ. මේ අවධියේදී කායිකව ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස වන්නේ ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔසප් වක්‍රය ආරම්භ වීමත්, පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමත් ය. මේ වෙනස්වීම්වලට හේතු වන්නේ ශරීරයේ නිපදවෙන හෝමෝන වර්ගයන් ය. මේ හෝමෝන ගැහැනු දරුවන්ගේ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ද පිරිමි දරුවන්ගේ ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් ද වේ. කායික පමණක් නොව මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් සඳහා ද මේ හෝමෝන බලපායි.

පහත දැක්වෙන්නේ නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජීය ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණයන් ය.

කායික ලක්ෂණ

14.1 වගුව

ගැහැනු	පිරිමි
■ උස හා බර වැඩි වීම ■ පියයුරු වැඩීම ■ සම පැහැපත් වීම ■ උකුළ පළල් වීම ■ කලවා මහත් වීම ■ කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම ■ මුහුණේ කුරුළු ඇති වීම ■ යෝනි ස්‍රාවය ඇති වීම ■ ආර්තවය හෙවත් ඔසප් වක්‍රය ආරම්භ වීම	■ උස හා බර වැඩි වීම ■ ශිශ්නය, වෘෂණ කෝෂ හා පුරස්ථ ග්‍රන්ථි විශාල වීම ■ උරහිස් පළල් වීම ■ කලවා, අත්ගොබ මහත් වීම ■ පපුව, කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම ■ මුහුණේ කුරුළු ඇති වීම ■ ස්වරාලය පෙදෙස විශාල වීම ■ කටහඬ ගොරෝසු වීම ■ උඩු රූවුල ඇති වීම ■ ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම



මානසික ලක්ෂණ

- තර්කානුකූලව සිතීමට පෙළඹීම
- විද්‍යාත්මකව සිතීමට පෙළඹීම
- අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට පෙළඹීම
- නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට පෙළඹීම
- තම සිරුරේ හැඩ, රුව, ඇඳුම් පැළඳුම්, හිස පිරිමේ විලාසිතා ගැන උනන්දු වීම
- එඩිතර බව පෙන්වීම

සමාජීය ලක්ෂණ

- විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
- සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම
- අයුක්තිය/ ආසාදාරණයට එරෙහි වීම
- පොදු කටයුතු කිරීමට ආශා කිරීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආශා කිරීම
- අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනීමට ආශා කිරීම
- නායකත්වයට කැමති වීම

කායිකව ලක්ෂණ වෙනස් වුවත් මේ අවධියේ දී ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශ්වයේ ම ඇති වන මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් බොහෝදුරට සමාන වේ.



14.3 රූපය



යොවුන් වියට සූදානම් වෙමු

ඉහත ඔබ ඉගෙන ගත් වෙනස්කම් එනම් ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම ස්වාභාවික වුව ද, ඒවාට මුහුණ දීමට අප සූදානම් විය යුතු ය.

ඒ සඳහා අප සූදානම් වන්නේ කෙසේද? අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?

කායික සූදානම

1. පහත කරුණු ගැන දැනුවත් වීම
 - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය
 - ආර්තව චක්‍රය
 - ශුක්‍ර මෝචනය
 - ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ

2. පෝෂ්‍යදෘෂි ආහාර ලබා ගැනීමට සැලකිලිමත් වීම

මින් පෙර දැක් වූ පරිදි නව යොවුන් විය ශාරීරිකව හා මානසිකව ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වන අවධියක් බැවින් නිසි පෝෂණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම වැදගත්ය. පෝෂණ උග්‍රතා මෙම අවධියේ දී වර්ධනය බාල කරන අතර, ක්‍රියාශීලී භාවය අඩු කරයි. කැල්සියම් යකඩ හා ප්‍රෝටීන් මේ කාලයේ දී වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. මේ අවධියේ දී ඇති වන ගැහැනු දරුවන්ගේ පෝෂණ උග්‍රතා පසු කාලයක දී අඩු බර දරා උපන් සඳහා හේතු විය හැකි ය.



14.4 රූපය

3. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම

ව්‍යායාම හෝ එළිමහන් ක්‍රීඩාවල දිනකට පැයක්වත් නිරත වීම මගින් ශාරීරික හා මානසික සුවය ලැබෙනු ඇත. එමගින් නව යොවුන් වියේ සිදු වන වෙනස්කම්වලට හොඳින් මුහුණ දීමටත්, සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමටත් මග පෑදේ.

4. වැරදි ලිංගික වර්යාවල නොයෙදීම හා අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සිදු වීමට ඉඩක් නොතැබීම

ඔබ යොවුන් වියේ දී මෙන් ම වැඩිහිටි වියේ දී ද අයහපත් ලිංගික වර්යාවලින් වැළකීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට තුඩු දෙයි. ලිංගිකව බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ද හේතු වෙයි. පොතපත කියවීම, ක්‍රීඩාවල යෙදීම, ගීතවලට සවන් දීම, විත්‍ර ඇඳීම වැනි යහපත් විනෝදාංශවලට යොමු වීමෙන් ජීවිතය සමබරව ගෙන යාමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය.

5. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම

ප්‍රජනක අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනීම, එම පද්ධතිය ආශ්‍රිත ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමට ඉතා වැදගත් වේ. ඔසප් කාලයේ දී සිරුරේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීමත්, සනීපාරක්ෂක තුවා නිසි ලෙස බැහැර කිරීමත් ගැහැනු දරුවන්ගේ වගකීම යි.

මානසික සූදනම

1. යහපත් අලුත් දේ අත්හද බැලීම
2. තමාගේ දක්ෂතා හඳුනා ගෙන දියුණු කර ගැනීම
3. නිර්මාණාත්මක කටයුතුවලට යොමු වීම
උදා: ගීත ගායනය
කවි, රචනා ලිවීම
චිත්‍ර ඇඳීම
4. ක්‍රීඩාවකට යොමු වීමෙන් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීම
5. විවිධ වෙළඳ දැන්වීම්වල ඇති සත්‍ය අසත්‍ය කරුණු හඳුනා ගෙන, නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම
6. දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, අසහ්‍ය පොත්, අසහ්‍ය චිත්‍රපටි, අසහ්‍ය වීඩියෝ පට, අසහ්‍ය වෙබ් අඩවි ආදියෙන් ඇත් වීම
එවැනි අහිතකර දේවලින් ඇත් වීමට, එවැනි දේවලට අත් අය කරන පෙලඹීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සහ වරදට යොමු වූ මිතුරන් එයින් මුදවා ගැනීමට ඔබ ශක්තිමත් විය යුතු ය.



14.5 රූපය

සමාජීය සූදනම

අත් අය අතර අනාගතයේ දී ප්‍රියමනාප යෙහවනයකු හෝ යෙහවනියක වීමට නම් ඔබ විනය ගරුක හොඳ දරුවෙකු විය යුතුම ය.

ඒ සඳහා ඉහත දැක් වූ ශාරීරික හා මානසික සූදනමේ කරුණු ඉතා වැදගත් වේ.

ඊට අමතරව සමාජීය සූදනමට පහත කරුණු ද වැදගත් වේ.

1. දුක සැප බෙදා හදා ගැනීම
2. සමාජයේ විවිධ දේ ගැන අදහස් විමසා බැලීම
3. ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්, යහපත් විනෝදාංශ ආදියෙහි නිරත වීම
4. බාලදක්ෂ/ ශිෂ්‍යභව කණ්ඩායම්වලට බැඳීම



14.6 රූපය

5. පාසලේ විවිධ සමිති සමාගම්වලට හවුල් වීම
6. තනිව වගකීම් දැරීම



ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ඇති මිථ්‍යා මත

ඔසප් වීම - ගැහැනු දරුවෙකුට පළමුවරට ඔසප් වීම මල්වර වීම ලෙස හැඳින්වේ. සෑම ගැහැනු දරුවෙකු ම එක ම වයසේ දී මල්වර නොවේ. ඒ සඳහා පෝෂණ තත්වය, ආරය, පාරිසරික සාධක බලපායි. ඔසප් වීම සාමාන්‍යයෙන් දවස් 28 කට වරක් චක්‍රයක් ලෙස සිදු වන නමුත් පළමු වසර 2-3 තුළදී අක්‍රමවත්ව විය හැකි ය.

ඔසප් දිනවල දී නෑම නිසා රුධිරය “ඉහට ගැසීම” මගින් රෝගාබාධ ඇති වන බව මිථ්‍යා මතයකි. රුධිරය වහනය වීමක් සිදු වන නිසා මේ කාලය තුළ පිරිසිදුව සිටීම අනිවාර්ය වේ.

ඔසප් දින අපිරිසිදු (කිලි) කාලයක් ලෙස සමහරු සලකති. එහෙත් මේ පිටවන්නේ තම ශරීරයේ ම රුධිරයයි. තුවාලයක් වූ විට ගලන රුධිරය හා මේ අතර ඇති වෙනස්කම වන්නේ ශ්ලේෂ්මල හා ගර්භාෂ පටක ස්වල්පයක් ද මේ සමග පිට වීමයි.

ඔසප් කාලය තුළ මස්, මාංශ (පිළි ආහාර) නොගත යුතු බවට මිථ්‍යා මතයක් ඇත. මෙය වර්ධන අවධියක් බැවින් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිය. මස්, මාංශ, කිරි, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර මේ කාලයට ගැනීම වැදගත් ය.

බඩ රිදීම, කොන්ද රිදීම වැනි සුළු තත්ව ඔසප් කාලයට ඇති විය හැකි නමුත් අපහසුතාවක් නැති නම් ක්‍රීඩාවලින් වැළකිය යුතු නැත. සාමාන්‍ය ලෙස දින වර්ෂාවෙහි යෙදීම සුදුසු ය.

ශුක්‍ර මෝචනය - පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම නව යොවුන් වියේදී ආරම්භ වේ. ශුක්‍ර තරලය නින්දේදී පිට වීම “ස්වස්න මෝචනය” ලෙස හඳුන්වන අතර මෙය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. මෙසේ ශුක්‍ර තරලය පිට වීම ශරීරය දුර්වල වීමට හේතු වන බව මිථ්‍යා මතයකි.



ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක

නව යොවුන් විශේෂ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි විවිධ සාධක බලපායි. ඒ අතරින් වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. සෞඛ්‍යවත් වර්යා
2. සහචර බලපෑම
3. අභිතකර ලිංගික වර්යා
4. හෝර්මෝන



14.7 රූපය

1. සෞඛ්‍යවත් වර්යා

- නිසි පෝෂණය ලැබීම,
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම,
- ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම,
- අවශ්‍ය පමණට විවේකය ලබා ගැනීම

යනාදී සෞඛ්‍යවත් වර්යා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපායි.

2. සහචර බලපෑම

ඔබ යොවුන් විශේෂ දී විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම හා සමාජීය ඇසුර වැඩි වීම ස්වාභාවිකය. ඔබ අභිතකර බලපෑම්වලට යටත් නොවී නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැදගත්ය. මෙම වයසේ යහළුවෝ බුද්ධියෙන් හා මානසික වර්ධනයෙන් ඔබට සමාන තත්වයක සිටිති. මේ නිසා ඔබට ගැටලුවක් ඇති වූ විට දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් වැනි යහපත් වැඩිහිටි අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න.

දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් ආදියට යොමු වීමට මේ කාලයේ දී වැඩි අවදානමක් ඇත. එවැනි දේවල් සඳහා යහළුවන්ගෙන් හෝ සමහර වැඩිහිටියන්ගෙන් ඔබට බලපෑම් ඇති විය හැකි ය. අවදානම් ලෙස ගංගාවල හෝ මුහුදේ නෑම, වේගයෙන් බයිසිකල් ධාවනය වැනි ක්‍රියාවලීන් තමාට ද අනුන්ට ද අනතුරු සිදු විය හැකි ය. එවැනි දේවලට කෙරෙන ඉල්ලීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුරුදු වන්න. එම පුද්ගලයන්ගෙන් හෝ එවැනි අවස්ථාවන්ගෙන් ඇත් වන්න.

වැඩිහිටියන් වුවත් ඔබට රැකවරණය ලබා දෙනවා නම් හානිදායක ක්‍රියා සඳහා යොමු නොකරන බවත්, වැරදි ක්‍රියා සඳහා අඬ නොගැසිය යුතු බවත් තේරුම් ගන්න. මෙවැනි ගැටලු ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් සමග පවසා තීරණ ගැනීම සඳහා උදවු ලබා ගන්න. ඒ අය දැනුවත් නොකොට මිතුරන් සමග තීරණවලට නොඑළඹෙන්න.

3. අහිතකර ලිංගික වර්යා

ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමත් සමග ලිංගික ආශාවත්, හැඟීම් ඇති වීම ස්වාභාවිකය. එනමුත් නව යොවුන් වියේදී වර්ධනය වන සිරුර තවමත් වැඩිහිටියෙකුගේ මෙන් නොවේ. වයස අවුරුදු 19 වන තෙක් දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා ගර්භාෂය සූදානම් නැත. මේ හේතුව නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වීමට නම් අවුරුදු 18 ක් සැපිරිය යුතුය. නිසි වයස එළඹී විට විවාහයෙන් පසු පමණක් ලිංගික සබඳතා ඇති කර ගැනීම කායික හා මානසික ස්වස්ථතාවයට හේතු වේ. එමගින් අනවශ්‍ය දරු උපන් හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම වළක්වා ගත හැකි ය. මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය යනු ලෝකයේ ඇති උතුම් ම පදවියක් බැවින් ඒ සඳහා සුදුසු කාලයේ දී සතුටින් ඒ කාර්යය භාර ගත යුතු ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු ලිංගික සබඳතා මගින් බෝවන රෝගයන් ය.

උදා; ඒඩ්ස්, උපදංශ, ලිංගික හර්පිස්, සුදුබිංදුම, ගොනෝරියා, ලිංගික ඉන්නන්. මේ රෝග මගින් සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් වීම මෙන් ම සමාජයේ කොන් වීමට ද ලක් වේ.

4. හෝමෝන

හෝමෝන යනු ශරීරයේ විවිධ ග්‍රන්ථි මගින් නිපදවන ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය රසායනික ද්‍රව්‍ය වේ. මේවා නිපදවන ග්‍රන්ථිවල සිට රුධිරය මගින් සිරුරේ විවිධ අවයවයන් වෙත ප්‍රවාහනය කෙරේ. ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය හා පැවැත්ම සඳහා ස්ත්‍රී හෝමෝන වන ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ද පුරුෂ හෝමෝනය වන ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ද බලපායි. මේ හෝමෝන නව යොවුන් වියේ දී ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමට බලපායි.



දැන් අප දනිමු.....

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති ව්‍යුහයෙන් හා ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් වෙනස්ව හැඩගැසී ඇත.

අවුරුදු 10-19 අතරතුර නව යොවුන් වියේ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයට ම ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ. මෙයට හෝමෝන, ආරය හා පාරිසරික සාධක ආදිය බලපායි.

මේ අවධියේ දී ඇති වන කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ දැනුම, මිථ්‍යා මත බැහැර කිරීම හා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය මගින් ශාරීරිකව, මානසිකව හා සමාජීයව සුදුනම් වීම වැදගත් ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා, සහවර බලපෑම්, අයහපත් ලිංගික වර්ගයා, හෝර්මෝන ආදිය බලපායි.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම මගින් අනවශ්‍ය දරු උපත්, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැනි අහිතකර තත්ව වළක්වා ගෙන කායික, මානසික හා සමාජීය සුවතාව ඇති කර ගත හැකි ය.



දැනුම භික්ෂු

1. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න
2. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් හා එක් එක් කොටසෙහි කාර්යයක් බැගින් ලියා දක්වන්න
3. ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශවයට ම පොදු ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න
4. යොවුන් වියට මුහුණ දීමේ දී කායික, මානසික, සමාජීය සුදුනම් සඳහා ඔබ වර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා දෙක බැගින් ලියන්න
5. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් ලියා දක්වන්න